

Oriental Cuisine

# 美味 风采

风采feminine

中英对照食谱  
Recipes in Chinese/English

自己动手做蛋糕 (pg 88)



素食情缘  
(pg 78)

经典西餐  
(pg 92)

第90期

MAR 2010

WM RM12.00

EM RM14.00

S'PORE \$6.50



美食优惠

1. Pantai Remis
2. The Cave
3. Kopi Oh

陈靛瑄  
被爱最幸福

名人拿手菜

Michael Poh  
宴客佳肴 绝不敷衍

真正健康高手  
菇菌小百科

# 22道全菇宴 Mushroom Delights





# 多元化中西素料理

越来越多的素食餐馆推出新颖又创新的料理，吸引不是素食者来捧场。“圣淘沙素食餐厅”就看准了顾客的心态，在食谱上下心思，且推出素西餐。素，原来一样可以吃得花俏。

“圣淘沙素食餐厅”，近卅年历史，是少数值得骄傲的一家。由林国汉及李秀燕合创。除了坚持传统的斋菜厨艺，也融合健康菜谱，第二代掌厨林宏伟，近来更开发了许多素的创意菜。

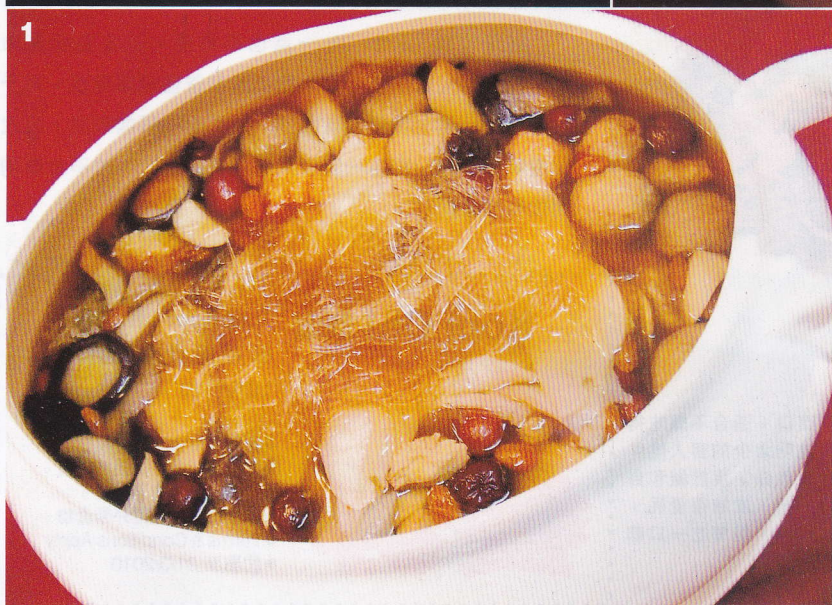
这里不但有宗教信仰的素食者，连印度客、马来人也来体验，可见已被接受为清真食物。

从前，对斋菜的印象是重油、面筋和那些斋烧鸭、假叉烧命名之类的东西，“圣淘沙”的菜，没有这层顾虑，其中更以辣味受欢迎。

地方宽敞，两间店面，上下两层，布置干净，店以地方名“圣淘沙”做招牌，但业址却在柔佛再也，楼上以素西餐为主，楼下是一般斋菜。

## 01 佛跳墙

这回与佛结缘，碰上闽菜首席佳肴“佛跳墙”制作步骤是先调教好以茯苓、党参、枸杞、玉竹、当归熬出的汤头，再以干贝、虾、虾球、羊肉、火腿、马蹄、带子、鲍鱼、鱼翅、黑、白木耳、竹轮等素材，校点菠萝菇、盐调味，装入大瓷盅内，封口，微火蒸三个小时，羹汤实在像佛跳墙。我想，以佛的名堂做荤菜，不如换上素料，应更贴切佛跳墙的称呼。



## 02 南瓜芝士火锅

南瓜、黄豆、大豆芽、萝卜、西芹、腐竹皮分别切碎和芝士下锅，加进清水熬，陆续放进豆腐、素虾、金针菇、大白菜、鱼丸、素蟹肉，调盐、胡椒粉煮之。讨人喜欢是那懒洋洋的南瓜茸，吃惯清淡的，不勉强，都可接受。

## 03 翡翠竹笙翅

方法是把主汤料的菠菜泥，用清水稀释，便可将蟹柳丝、金针菇、竹笙、萝卜丝、火腿撒入其中。以盐调味后勾浓芡，碧绿中，好吃在菠菜的香味，温度控制也恰当，极顺滑。





■著名大马美食家  
■专栏作家  
■产品代言人

大马美食家  
陈子



#### 圣淘沙素食餐厅

#### Makanan Sayuran Sentosa

(Taman Molek 百合花园邻近, 铺面向大路)  
28&30, Jln Rosemerah 3/2, Tmn Johor Jaya,  
81100 Johor Bahru  
07-3562363  
营业时间: 8:00am-10:00pm (逢周三休息)  
慈薰园中西素食料理 Ci Xun Yen Vegetarian Cafe  
(楼上): 07-3575862  
承接喜庆寿宴、自由餐会

4



## 04 夏威夷披萨

备妥烤披萨托盘一副。将面团擀至适用, 便可在皮面抹番茄酱, 再铺上芝士以及素虾、鸡丁、黄梨、番茄、青椒、蘑菇, 最后再盖多层芝士, 以温度 200℃ 在烤箱中烤约 10 分钟。饼身香脆, 能和凤梨、蘑菇一起吃, 加上芝士, 包管意大利人也会说: 赞。

## 05 鸳鸯双鲍

它是由一粒掏空的橙, 里头装着代替鲍鱼的百灵菇, 捞泰式酱, 添点桔子汁调味, 酷似生捞鲍鱼, 橙外面是模仿蚝皇鲍鱼, 用烧热的蚝油汁淋下。这趟试过, 何必再吃罐头鲍鱼。

5



## ◆ 名菜秘诀大公开 ◆

### 素娘惹咖喱鱼

#### 【材料】

素鱼 500 克 (斋菜铺可购得)

#### 【配料】

茄子 1 条 (切块)、羊角豆 3 条 (切斜块)、菜豆 2 条 (切段)

#### 【香料】

香茅 3 支、南姜 30 克 (约两个拇指大小)、黄姜 15 克 (约 1 个拇指大小)、石古仔 3 粒、咖喱粉 3 大匙

#### 【调味料】

椰浆 250 毫升 (约满一杯)、香菇味素 1 茶匙、盐适量、清水 150 毫升 (约半杯)

#### 【做法】

1. 将香料用搅拌机研磨至幼细。
2. 把素鱼以滚水川烫滤干, 将配料略泡油捞起。
3. 烧热油爆香磨烂的香料至渗出油, 加入 150 毫升清水煮滚, 才下素鱼及配料, 最后调入盐、香菇味素及浓椰浆煮至浓稠。

